

Tag	von	bis	Sportart	Inhalt	Ziel	Ort	Trainer/in
Montag	09:30	- 10:30	Gymnastik	Ganzkörpererächtigung	Senioren ab ca. 60 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Tanja Rypka
Montag	10:30	- 11:00	Prellball	Teamspiel	Senioren ab ca. 60 Jahre	Große MTV-Sporthalle	* Mitglieder
Montag	11:00	- 12:00	Pilates	systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Melanie Bunge
<i>Kurs</i>	<i>06.08.2018 24.09.2018</i>						
Montag	14:00	- 16:00	Sport für Ehepaare und Partner	Gymnastik und Spiele für Paare mit gemeinsamen Interessen	Frauen und Männer	Große MTV-Sporthalle	* Mitglieder
Montag	16:00	- 18:00	Volleyball	Training	weibl. Jugend	Große MTV-Sporthalle	Peter Schröder
Montag	18:00	- 20:00	Leichtathletik (Winter)	Wettkampf-Leichtathletik alle relevanten Disziplinen	Erwachsene, Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Günter Gleitsmann
Montag	20:00	- 22:00	Basketball	Hobby-Gruppe	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	ohne Trainer
Dienstag	10:30	- 11:45	Fit für Golf über 60	altersgerechtes Ganzkörpertraining: Koordination und Beweglichkeit fördern und Kraftausdauer	Golfer und Golferinnen ab ca. 60 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Sigrid Breslein
<i>Kurs</i>	<i>23.10.2018 19.03.2019</i>						
Dienstag	16:30	- 18:00	Leichtathletik (Winter)	Wettkampf-Leichtathletik alle relevanten Disziplinen	Schüler, Jugendliche, ab 10 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Günter Gleitsmann
Dienstag	18:00	- 19:00	Step-Aerobic	schweißtreibende Aerobic mit leichter Choreographie	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Melanie Bunge
Dienstag	19:15	- 20:15	Zumba	Kombination aus Aerobic und Tanz zu lateinamerikanischen Rhythmen, Ausdauertraining	Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Kristina Kirchner
<i>Kurs</i>	<i>10.04.2018 13.06.2018</i>						
Mittwoch	10:30	- 11:30	Prävention für den Alltag 60+	Spezielle Gymnastik, Sturzprophylaxe, Gleichgewicht, Stabilisierung und Kräftigung	Erwachsene, Ein- und Wiedereinsteiger	Große MTV-Sporthalle	Michele Vercellini
Mittwoch	11:30	- 12:00	Prävention für den Alltag 60+	Spiele, Faustball, Badminton, etc.	Erwachsene, Ein- und Wiedereinsteiger	Große MTV-Sporthalle	Michele Vercellini
Mittwoch	16:00	- 17:45	Leichtathletik (Winter)	Wettkampf-Leichtathletik alle relevanten Disziplinen	Kinder, Schüler, bis 9 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Günter Gleitsmann
Mittwoch	17:45	- 18:45	Pilates	systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Melanie Bunge
<i>Kurs</i>	<i>08.08.2018 26.09.2018</i>						
Mittwoch	19:00	- 20:00	Gymnastik	Ganzkörpererächtigung	Männer	Große MTV-Sporthalle	Tanja Rypka
Mittwoch	20:00	- 20:30	Prellball	Teamspiel	Männer	Große MTV-Sporthalle	* Mitglieder
Mittwoch	20:30	- 21:15	Sport für Herzpatienten	Prellball	Alle Betroffenen	Große MTV-Sporthalle	Michele Vercellini

Tag	von	bis	Sportart	Inhalt	Ziel	Ort	Trainer/in
Donnerstag	09:45	- 10:45	Pilates	systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur mit Faszientraining, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Gabi Brietzke
<i>Kurs</i>	<i>27.09.2018 15.11.2018</i>						
Donnerstag	16:00	- 17:30	Volleyball	Training	weibl. Jugend	Große MTV-Sporthalle	Peter Schröder
Donnerstag	17:30	- 19:00	Leichtathletik (Winter)	Wettkampf-Leichtathletik alle relevanten Disziplinen	Erwachsene, Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Günter Gleitsmann
Donnerstag	19:00	- 20:00	Body-Power	schonende Ganzkörper-Gymnastik mit Kleingeräten und Tubes	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Melanie Bunge
Freitag	10:30	- 11:45	Fit für Golf über 60	altersgerechtes Ganzkörpertraining: Koordination und Beweglichkeit fördern und Kraftausdauer	Golfer und Golferinnen ab ca. 60 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Sigrid Breslein
<i>Kurs</i>	<i>26.10.2018 22.03.2019</i>						
Freitag	16:30	- 18:00	Basketball	Aufbau-Gruppe Mixed Jugend	Jungen und Mädchen	Große MTV-Sporthalle	Gary Paulman
Freitag	18:00	- 20:00	Volleyball	Training	weibl. Jugend	Große MTV-Sporthalle	Peter Schröder
Freitag	20:15	- 22:15	Volleyball Hobby/Mixed	Hobby/Mixed	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle September-Mai	Peter Schröder